RAJIV GANDHI NATIONAL UNIVERSITY OF LAW, PUNJAB
(Established under Punjab Act No. 12 of 2006)
(Accredited with 'A' Grade by NAAC)

RGNUL/PRO/2024/194
Date: 21-06-2024

10th Annual International Day of Yoga led by Hon'ble Vice Chancellor Prof. (Dr.) Jai S. Singh at RGNUL on 21st June, 2024

Hon'ble Vice Chancellor Professor (Dr.) Jai S. Singh led the 10th annual International Day of Yoga celebrations on 21 June 2024, at the Multipurpose Hall, RGNUL. The theme for this year is 'Yoga for Self and Society'. The event witnessed the participation of all employees of RGNUL in a Yoga session. Prior to the yoga session, he stressed on the importance of yoga as one of the most trusted means to boost physical and mental well- being. The session stressed on incorporating yoga as part of holistic well-being which aims at prevention rather than cure. Yoga is a 5000 year old tradition that combines physical, mental and spiritual pursuits to achieve harmony of the body and the mind. It embodies unity of mind and body; harmony between man and nature; a holistic approach to health and well-being. Regular yoga classes and workshops are held at RGNUL premises round the year under the guidance of a yoga teacher.

Public Relations Officer

Deputy Registrar

Sidhuwal, Bhadson Road, Patiala - 147 006 (Punjab), INDIA.
Tel.: 0175 – 2391600, 2391601, 2391602, 2391603
e-mail: info@rgnul.ac.in, pr@rgnul.ac.in website: www.rgnul.ac.in

आरजीएनयूएल में 10वां वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

योग करते हुए टीचर।

सवेरा न्यूज / कामरा पटियाला : राजीव गांधी नेशनल यूनिवर्सिटी आफ ला (आरजीएनयूएल) में प्रोफेसर (डॉ.) जय एस सिंह ने 10वें वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय दिवस का नेतृत्व किया। मल्टीपर्पज हॉल में योग समारोह का थीम ह्यस्वयं और समाज के लिए योगह्न रहा। इस कार्यक्रम में के सभी कर्मचारियों की भागीदारी रही।योग सत्र मे उन्होंने योग के महत्व पर जोर दिया। शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के सबसे भरोसेमंद साधनों में से एक रूप है। उन्होंने योग को समग्र कल्याण के हिस्से के रूप में शामिल करने पर जोर दिया। योग पांच हजार साल पुरानी परंपरा है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक गतिविधियों को जोड़ती है। यह मन और शरीर की एकता का प्रतीक है। योग टीचरों के मार्गदर्शन में आरजीएनयूएल परिसर में साल भर कार्यशालाएं आयोजित की जाती हैं।